

Deutsche Meisterschaft im Ultramarathon

Leichtathletik 27. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd am 21. Oktober.

Beim 27. Alb Marathon am 21. Oktober werden die deutschen Meisterschaften der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung DUV im Cross- und Landschaftslauf im Vordergrund stehen. Auch wenn es nun bereits die vierte deutsche Meisterschaft ist, die sich an den drei Kaiserbergen entscheidet, so sind auch dieses Jahr spezielle Vorbereitungen erforderlich. Von Routine könne keine Rede sein, teilt die DJK Gmünd mit.

Was die Teilnehmer erwartet

Der Alb Marathon ist einer der größten Ultramarathons Deutschlands. Er wird von der DJK Schwäbisch Gmünd organisiert. Es gibt mehrere Wettbewerbe über 10, 25 und 50km, bei denen in unterschiedlicher Form die landschaftlichen Reize von Remstal und Alb im Vordergrund stehen.

Der 10km-Lauf bietet eine Ahnung von den Tälern und Bergen des Schwäbischen Waldes. Der

25- und der 50km-Lauf führen vom Remstal über verschiedene Vorberge bis hinauf auf die Alb. Sie bieten sehr abwechslungsreiche Landschaften und weite Ausblicke. Der 25km-Lauf ist vom Charakter ein echter Berglauf, der 50km-Lauf zeichnet sich durch sein ambitioniertes Profil und seine landschaftliche Schönheit aus.

Gefordert ist auf den 50km eher der läuferische Allrounder. Die Strecke führt über die Drei Kaiserberge, die mit insgesamt 1100 Höhenmetern und steilen Anstiegen schwierig zu „knacken“ sind. Idealerweise sollte man auch Bergablaufen können, sowie lange, ebene Passagen und ein paar Bonuskilometer gegenüber Marathon wegstecken können. Das Verhältnis Asphalt zu Schotter zu Naturweg liegt etwa bei 60:30:10. Die DJK bemüht sich hier um stete Verbesserung zugunsten von Schotter- und Naturwegen. Am Vorabend des Laufs gibt es ein Symposium.



Das Herz schlägt für den Marathon.

Foto: jps

Dieses Jahr wird das Thema lauten: „Professionelle Vorbereitung auf Marathon und mehr.“ Referent ist Herbert Steffny, EM-Dritter im Marathon von 1986, der bereits beim ersten Alb Marathon 1991 dieses Thema beleuchtet hatte. Für Läufer mit langem Gedächtnis wird es sicher interessant sein, auf die Unterschiede zwischen damals und

heute zu achten. Der Alb Marathon wird dazu auch sein Archiv öffnen. Der Albmarathon führt außerdem die Geschäftsstelle des Europacups im Ultramarathon, dessen Siegehrung wieder beim Alb Marathon stattfinden wird. Dieses Jahr, beim 25-jährigen Jubiläum erhofft man sich hier einen Teilnehmerschub durch die Aufnahme attraktiver, neuer Europacupläufe. Alle Einzelläufer über 10, 25 und 50km, die das Ziel erreichen, haben zudem einen Wertungslauf im Ostalb-Laufcup geschafft.

Der 50km-Lauf kann auch als Stafettenlauf mit bis zu zehn Läufern absolviert werden, er hat sich in den vergangenen Jahren zu einem Treffen der Gmünder Freizeitläufer entwickelt. Zudem werden Schüler- und Bambini-Läufe sowie ein Schülerstafettenlauf ausgetragen.

@ Details zu Läufen und Beschreibung im Internet unter **www.albmarathon.de**